# К.Н.ЕФРЕМЕНКОВ

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**АДМИНИСТРАЦИЯ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**
**ДЕПАРТАМЕНТ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ ПО КУЛЬТУРЕ**
**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ИСКУССТВ»**

**УТВЕРЖДАЮ:**

Проректор по учебной и воспитательной работе _____ Е.В.Горбылева
«_____» _____ 20____г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 052a556b0039ad5f8c4f749b3ade26ca30
Владелец: Подгузова Елена Евгеньевна
Действителен: с 05.08.2022 по 29.10.2023

**Обсуждена на заседании кафедры:**
Зав. кафедрой _____ / С.П. Цаплина
Протокол № 5
От «25» июня 2020г.

# К.Н.ЕФРЕМЕНКОВ

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**учебная (рабочая) программа дисциплины для обучающихся по направлению** 51.03.02 Народная художественная культура, **направленности (профилю) –** Руководство этнокультурным центром; **форме обучения:** заочной

Год начала подготовки - 2020

**Смоленск**
**2022**

## 1.Цели освоения дисциплины освоения дисциплины

**Целью освоения дисциплины:** является формирование знаний в области физической культуры; использование современных методов, формами и средств физической культуры. Основные положения организации физического воспитания в учебном заведении**.** Правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке.

**2.Задачи освоения дисциплины:**

1.Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков

2.Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры

**Место дисциплины в структуре ООП ВПО**

Дисциплина «**Физическая культура**» (Б4.1)

**3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины**

- овладением средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-15).

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

**знать**: о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; основы здорового образа жизни;

***уметь:*** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

***владеть:*** способами оценки физического состояния человека.

## 4. Структура и содержание рабочей программы дисциплины

Общая трудоемкость – 2 зач. единицы (лекции, семинарские занятия, практические занятия, контрольная работа, самостоятельная работа студентов).

Дисциплина «**Физическая культура**» изучается в 1 и 2 семестре, включает 72 час. ( лекции – 20 час., семинарские занятия – 6 час., практические занятия – 14 час., самостоятельная работа – 32 час.). Учебным планом предусмотрена контрольная работа по дисциплине. Форма промежуточного контроля – зачет.

**Тематический план**

| № п/п | Разделы и темы | Всего часов | Формы занятий | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | лекции | семина-ры | практические и лабораторные занятия | самостоятельная работа |
| 1. | Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков | 6 | 2 | 2 | | 2 |
| 2. | Физическое состояние человека и контроль за его уровнем | 6 | 2 | 2 | | 2 |
| 3. | Основы физической подготовки | 8 | 4 | | | 4 |
| 4. | Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками | 6 | | | 2 | 4 |
| 5. | Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков | 6 | | | 2 | 4 |
| 6. | Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры | 8 | 2 | 2 | | 4 |
| 7. | Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни | 8 | 2 | | 2 | 4 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 8. | Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств | 6 | 2 | | 2 | 2 |
| 9. | Специальные двигательные умения и навыки | 6 | 2 | | 2 | 2 |
| 10 | Физическая культура и здоровый образ жизни | 6 | 2 | | 2 | 2 |
| 11 | Основы физической культуры и здоровый образ жизни | 6 | 2 | | 2 | 2 |
| Итого | | 72 | 20 | 6 | 14 | 32 |

**5. Образовательные технологии**

Содержание дисциплины « Физическая культура» основано на системно-структурном и междисциплинарном подходах к ее изучению, предусматривает рассмотрение теоретико-методологической основы научного исследования, его сущности, структуры, роли в профессиональной подготовке бакалавров. Будущему специалисту необходимо не только овладеть знаниями методологии физической культуры, но и уметь находить разнообразные варианты самостоятельного и творческого принятия решений рассматриваемых проблем, осознавать ответственность за принятые решения. С этой целью в процессе освоения обучаемыми учебной дисциплины широко используются технологии интерактивного обучения (дискуссии, анализ педагогических ситуаций и задач, работа в малых группах, технология ситуативного моделирования, технология развития критического мышления, технология «дебаты» и др.).

**5.1. Содержание разделов (тем) дисциплины**

Тема 1. **Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков**
Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; в сохранении и укреплении его здоровья. Федеральный закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ». Основные понятия: физическая культура, физическое воспитание, физкультурная деятельность, спорт, физическое развитие, физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое совершенство. Физические упражнения как средство физического воспитания. Современное состояние физической культуры и спорта.
Цели и задачи учебной дисциплины «Физическая культура». Основные положения организации физического воспитания в учебном заведении**.** Внеаудиторная самостоятельная работа и итоговая аттестация студентов по дисциплине «Физическая культура». Правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке.
Тема 2. **Физическое состояние человека и контроль за его уровнем**
Физическое состояние человека и его основные компоненты: здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность. Методы врачебного контроля и самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Ежегодный контроль за уровнем физического состояния: антропометрическими данными, функциональным состоянием организма, уровнем физической подготовленности и методика его проведения. Обеспечение безопасности занятий физической культурой и спортом. Техника безопасности, охрана труда, причины травматизма и их предупреждение на занятиях физической культурой и спортом.
**Тема 3. Основы физической подготовки**
Система физического воспитания в РФ: задачи, принципы, направления, формы, средства. Общая и специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка. Общее представление о комплексе средств физического воспитания: физические упражнения; использование оздоровительных сил природы; использование гигиенических факторов; использование специально изготовленного инвентаря, технических средств и тренажерных устройств; идеомоторные, психогенные и аутогенные средства. Классификация физических упражнений и методов их выполнения. Основы обучения движениям: двигательное действие, двигательное умение, двигательный навык, этапы обучения.
**Тема 4. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни**
Значение процесса освоения движений в жизнедеятельности людей.

Дидактические принципы, необходимые при освоении и совершенствовании новых двигательных действий (навыков): научности, всесторонности, сознательности и активности, повторности и систематичности, постепенности, доступности, наглядности и др.
Жизненно важные умения и навыки – естественные формы проявления двигательной активности (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание и др.), обеспечивающие активную деятельность человека в природной среде.
Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.
Ознакомление с различными программами бега.
Самоконтроль при занятиях ходьбой, бегом и другими способами овладения жизненно важными умениями и навыками.

**Тема 5. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств**

Профессионально-прикладная физическая подготовка: цели и задачи. Средства и методы направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально значимых физических и психических качеств. Формы и виды производственной физической культуры. Специальность (профессия): требования, средства, рекомендуемые виды спорта. Профессиограмма.

**Тема 6. Специальные двигательные умения и навыки**

Здоровье: физическое, психическое, нравственное и его составляющие. Зависимость здоровья и образа жизни человека от климатических, географических, экологических и социальных факторов. Организм человека - единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.

**5.2. Семинарские занятия**

Занятие 1

**Тема Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и на выками**

*Вопросы для обсуждения*

Значение процесса освоения движений в жизнедеятельности людей.
Дидактические принципы, необходимые при освоении и совершенствовании новых двигательных действий (навыков): научности, всесторонности, сознательности и активности, повторности и систематичности, постепенности, доступности, наглядности и др.
Жизненно важные умения и навыки – естественные формы проявления двигательной активности (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание и др.), обеспечивающие активную деятельность человека в природной среде.
Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.
Ознакомление с различными программами бега.
Самоконтроль при занятиях ходьбой, бегом и другими способами овладения жизненно важными умениями и навыками.

***Основные источники:***

*1.Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для студентов сред. проф. заведений 2-е изд., перераб. – М: Альфа-М: ИНФРА-М, 2010. – 336 с.*
*2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С.Барчуков; под общ. ред. Г.В.Барчуковой. – М.: КНОРУС, 2011. – 368 с. – (Среднее профессиональное образование).*
*3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 272 с.*
*4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений – М.: Академия, 2007. – 152 с.*
*5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних*

*профессиональных заведений – М.: Академия, 2010. – 176 с.*

***Дополнительные источники:***

*Алексеев С.В. Спортивное право России. Правовые основ физической культуры и спорта: учебник для студентов ВУЗов, обучающихся по направлениям 030500 «Юриспруденция» и 032101 «Физическая культура и спорт»/С.В.Алексеев; под ред. П.В.Крашенинникова. – 2-е изд., стереотип. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2007. – 671 с.*
*Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов:Учеб.пособие.-М.: Изд-во РУДН, 2002. – 165 с.*
*Аппенянский А.И. Рекреалогия: тренировочный процесс в активном туризме [Текст]: учеб. пособие / А.И. Аппенянский; Российская международная академия туризма. – М. : Советский спорт, 2006. – 196 с. : ил.-(Профессиональное туристское образование).*
*Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под ред. Е.Б.Мякинченко и М.П.Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 304 с.*

## Тема 2 Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков

*Вопросы для обсуждения*

Профессионально-прикладная физическая подготовка: цели и задачи. Средства и методы направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально значимых физических и психических качеств. Формы и виды производственной физической культуры. Специальность (профессия): требования, средства, рекомендуемые виды спорта. Профессиограмма.

## Тема 3 Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры

*Вопросы для обсуждения*

Здоровье: физическое, психическое, нравственное и его составляющие. Зависимость здоровья и образа жизни человека от климатических, географических, экологических и социальных факторов. Организм человека - единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.

*Задания для самостоятельной работы*

1. Методика составления индивидуальных программ с оздоровительной направленностью. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики.
2. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств.
3. Методика составления индивидуальных программ с тренировочной направленностью. Разучивание и совершенствование техники и темпа оздоровительных ходьбы и бега.
4. Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.
5. **Методика закаливания для профилактики простуды и гриппа.** Выполнение закаливающих упражнений повышающих защитные силы организма (ходьба и бег на открытом воздухе в прохладную погоду, занятия в бассейне и др.).
6. Методика составления распорядка дня с учетом рекомендуемой нормы недельного объема двигательной активности студента (не менее десяти часов). Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня (физкультурные минуты, физкультурные паузы, подвижные перемены и т.п.)
7. Занятия на тренажёрах с целью совершенствования общей физической подготовки.
8. Разучивание и совершенствование специальных психорегулирующих комплексов физических упражнений.
9. Выполнение физических упражнений с использованием методов строго регламентированного упражнения и методов частично регламентированного упражнения.

**5.3.Практические занятия**

Занятия 1-2.

1. Определение физической подготовленности в избранной сфере профессионального труда (тесты разрабатываются образовательным учреждением с учетом профессиональной направленности).
2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда. Проведение фрагментов занятий.
3. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, микропаузы отдыха).
4. Совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.
5. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств.
6. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных психических качеств.
7. Использование на занятиях элементов рекомендуемых видов спорта.

*Задания для самостоятельной работы*

1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.
2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц.
3. Методические рекомендации для овладения расслаблением во время выполнения физических упражнений. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса физических упражнений, применяемых для развития способности к произвольному расслаблению мышц.
4. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений для стимуляции зрительного анализатора.
5. Разучивание выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера).
6. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы.
7. Методика развития дыхательных возможностей. Дыхательная гимнастика.
8. Ежегодный контроль за уровнем физического состояния. Занесение данных в дневник индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Оценка уровня физического здоровья (по Апанасенко Г.Л.).
9. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления.
10. Основные методики массажа и самомассажа. Разучивание и совершенствование приемов ручного классического массажа.
11. Методика использования физкультурно-оздоровительных занятий как средства борьбы с вредными привычками. Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на улучшение работы органов и систем организма.
12. Разучивание и совершенствование выполнения физических упражнений для нормализации веса.

Занятие 3.

1. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности.
2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний.
3. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных укрепление здоровья и повышение приспособляемости организма к условиям, в которых протекает трудовая деятельность.
4. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для развития профессионально важных качеств с использованием тренажёров и многокомплектного универсального спортивного оборудования.
5. Проведение занятий с использованием рекомендованных для профессионально-прикладной физической подготовки видам спорта

**5.4. Самостоятельная работа студентов**

Самостоятельная работа студентов предполагает самостоятельную проработку разделов и тем учебной дисциплины, подготовку к аудиторным занятиям; выполнение учебных и учебно-исследовательских заданий во время аудиторных занятий; написание рефератов, эссе, подготовка творческих проектов, презентаций, тематического портфолио; подготовку к текущему контролю знаний и к зачету.

**6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов**

Текущая аттестация проводится в течение второго семестра. На семинарских и практических занятиях осуществляется проверка индивидуальных и творческих заданий; заданий с вопросами репродуктивного, продуктивного, проблемного и развивающего характера.

Зачет может предусматривать представление студентом портфолио-отчета, собеседование по освоенному материалу.

Критерии оценивая портфолио:

полнота отражения изучаемого материала и выполненных заданий по изучаемым темам;

отражение понимания студентом изучаемого материала (обобщения, выводы, перспективные задачи);

размышления студента с представлением своей точки зрения;

проявление самостоятельности и творчества при создании портфолио;

грамотность и аккуратность оформления.

*Итоговая аттестация.* Дифференцированный зачет или зачет проводятся в зависимости от количества часов, отведенных на изучение учебной дисциплины Физическая культура (таблицы 1,2).

| **Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
|---|---|
| *1* | *2* |
| **Умения:** | |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.<br>Экспертная оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов (примерные нормативы приведены в табл.2) на контрольных работах, зачетах и дифференцированном зачете. |
| **Знания:** | |
| роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека | Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.<br>Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий. |
| основ здорового образа жизни | Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.<br>Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий. |

## ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ

1. Определение понятия «спорт», его взаимосвязь с физической культурой.
2. Изменения в опорно-двигательном аппарате под влиянием систематических занятий физическими упражнениями.
3. Физические качества человека: сила (определение, основные характеристики силы, методика воспитания).
4. Понятие здорового образа жизни, его составляющие
5. Изменения в сердечно-сосудистой системе под влиянием занятий физическими упражнениями
6. Физические качества человека: выносливость (характеристика, методика воспитания выносливости)
7. Изменения в дыхательной системе под влиянием систематических физических упражнений.
8. Формирование двигательного навыка.
9. Физические качества человека: быстрота (характеристика, особенности проявления в физических упражнениях, методика воспитания быстроты).
10. Определение понятия «двигательная активность».
11. Образовательная среда и здоровье студентов.
12. Гибкость человека (основные характеристики, условия развития гибкости в условиях тренировки).

## ТЕМЫ ЭССЕ

Методика проведения утренней гигиенической гимнастики..
Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей человека.
Мотивация здорового образа жизни.
Стресс как разрушающий фактор
Факторы поведения человека - причина многих заболеваний
Отрицательные факторы в жизни студентов и пути их преодоления.
Негативное влияние алкоголя на здоровье женщин и детей

## ТЕМАТИКА КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

0сновные факторы негативного влияния на работников умственного труда с точки зрения
Содержание профессионально-прикладной физической культуры, необходимой студенту финансово-экономического университета
Понятие о профессиональной усталости
Воспитание физических качеств.
утомление.
Форма и условия труда экономиста.
Основные средства физического воспитания.
Циклические и ациклические упражнения

## ВОПРОСЫ ДЛЯ ЗАЧЕТА

1. Определение понятия «спорт», его взаимосвязь с физической культурой.
2. Изменения в опорно-двигательном аппарате под влиянием систематических занятий физическими упражнениями.
3. Физические качества человека: сила (определение, основные характеристики силы, методика воспитания).
4. Понятие здорового образа жизни, его составляющие
5. Изменения в сердечно-сосудистой системе под влиянием занятий физическими упражнениями
6. Физические качества человека: выносливость (характеристика, методика воспитания выносливости)
7. Изменения в дыхательной системе под влиянием систематических физических упражнений.
8. Формирование двигательного навыка.
9. Физические качества человека: быстрота (характеристика, особенности проявления в физических упражнениях, методика воспитания быстроты).
10. Определение понятия «двигательная активность».
11. Образовательная среда и здоровье студентов.
12. Гибкость человека (основные характеристики, условия развития гибкости в условиях тренировки).

13. Средства физической культуры
14. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры.
15. Мышечная система человека. Опорно-двигательный аппарат
16. Классификация физических упражнений: динамические и статические, циклические и ациклические.
17. Внешняя среда и её воздействие на организм человека.
18. Факторы, определяющие здоровье человека
19. Работоспособность и влияние на неё различных факторов.
20. Воспитание быстроты.
21. Общая физическая подготовка, её цели и задачи.
22. 0птимальная двигательная активность и её воздействие на здоровье и работоспособность человека
23. Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих выносливость человека.
24. Виды спорта, преимущественно развивающие ловкость человека
25. Средства физической культуры, обеспечивающие работоспособность человека.
26. 0лимпийские игры (цели, задачи, основные отличия от других видов соревнований).
27. Воспитание выносливости (средства и методы, основные характеристики видов спорта, система подсчёта результатов).
28. Методические принципы физического воспитания (перечислить и привести примеры).
29. Воспитание силы в условиях тренировочной деятельности
30. Основные задачи лечебной физической культуры
31. Изменения в состоянии мышечной системы под влиянием физической нагрузки.
32. Воспитание выносливости (методика и основные характеристики)
33. Общие основы обучения движениям
34. Воспитание гибкости (методика, особенности тренировки)
35 . Факторы, определяющие здоровье человека
36. Использование словесных и сенсорных методов при обучении движениям
37. Физические качества человека: ловкость (основные характеристики, особенности проявления в различных видах спорта)
38. Изменение функциональных возможностей организма человека средствами физической культуры.
39. Методический принцип доступности
40. Измененйе показателя частоты сердечных сокращений (ЧСС) человека при физической нагрузке.
41. Воспитание ловкости (координация движений, определение темпа и ритма движения).
42. Методический принцип систематичности в тренировочной деятельности.
43. Воспитание гибкости
44. Воспитание гибкости Основные противопоказания применения массажа и самомассажа.
45. Методический принцип постепенности в тренировочной деятельности.
47. 0сновы здорового образа жизни (режим дня, вредные привычки и т.д.)
48. Изменение работоспособности в течение учебного дня у студентов
50. Гигиена студента при занятиях физической культурой в вузе (место занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма).
51. Игровой метод (особенности проведения, задачи и организация)
52. Примеры повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к некоторым неблагоприятным условиям внешней среды.
53. Методы Диагностики состояния здоровья человека.
54. Влияние занятий физическими упражнениями на сердечно сосудистую систему человека.
55. Средства физической культуры (назвать, дать характеристику).
56. 0собенности профессиональной деятельности экономиста
(физические, психофизические, физиологические условия труда).
57. Физические качества человека (дать определение и характеристики)
58. Мотивация профессиональной деятельности
59. 0сновные факторы негативного влияния на работников умственного труда с точки зрения
60. Содержание профессионально-прикладной физической культуры, необходимой студенту финансово-экономического университета
61 Понятие о профессиональной усталости
62. Воспитание физических качеств.
утомление.
63. Форма и условия труда экономиста.
64. Основные средства физического воспитания.
65. Циклические и ациклические упражнения
66. Основные задачи профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

67. Принцип сознательности и активности при обучении двигательным действиям
68. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста
69. Методические принципы проведения производственной гимнастики.
70. Профилактика профессиональных заболеваний
71. Методы повышения продуктивности умственной деятельности средствами физической культуры.
72. Задачи профилактики профессиональных заболеваний (на примере профессии экономиста).
73. Производственная физическая культура, её цели и задачи
74. Методика проведения утренней гигиенической гимнастики..
75. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей человека.
76. Мотивация здорового образа жизни.
77. Стресс как разрушающий фактор
78. Факторы поведения человека - причина многих заболеваний
79. Отрицательные факторы в жизни студентов и пути их преодоления.
80. Негативное влияние алкоголя на здоровье женщин и детей

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 7.1. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

**Основные источники:**

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для студентов сред. проф. заведений
2-е изд., перераб. – М: Альфа-М: ИНФРА-М, 2010. – 336 с.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С.Барчуков; под общ. ред. Г.В.Барчуковой. – М.: КНОРУС, 2011. – 368 с. – (Среднее профессиональное образование).
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 272 с.
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений – М.: Академия, 2007. – 152 с.
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений – М.: Академия, 2010. – 176 с.

**Дополнительные источники:**

а. Алексеев С.В. Спортивное право России. Правовые основ физической культуры и спорта: учебник для студентов ВУЗов, обучающихся по направлениям 030500 «Юриспруденция» и 032101 «Физическая культура и спорт»/С.В.Алексеев; под ред. П.В.Крашенинникова. – 2-е изд., стереотип. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2007. – 671 с.
2. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов:Учеб.пособие.-М.: Изд-во РУДН, 2002. – 165 с.
3. Аппенянский А.И. Рекреалогия: тренировочный процесс в активном туризме [Текст]: учеб. пособие / А.И. Аппенянский; Российская международная академия туризма. – М. : Советский спорт, 2006. – 196 с. : ил.- (Профессиональное туристское образование).
4. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под ред. Е.Б.Мякинченко и М.П.Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 304 с.
5. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ И.С.Барчуков, А.А.Нестеров; под общ. ред. Н.Н.Маликова. - 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 528 с.
6. Баршай В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н.Курысь, И.Б.Павлов. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 314, (1) с.: ил.
7. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник/ А.А.Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 381 с.: ил. – (Высшее образование).

8. Васильков А.А. Теория и методика спорта: учебник / А.А.Васильков. – Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 379 с. – (Высшее образование).
9. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. – М.: Издательство: Гардарики, 2007. - 224 с.
10. Виноградов Г.П. Атлетизм: Теория и методика тренировки [Текст]: Учебник для высших учебных заведений / Г.П.Виноградов. – М.: Советский спорт, 2009. – 328 с.: ил.
11. Гергель Ю.Г., Шубский А.О. Дзюдо от спорта до самообороны. Учебно-методическое пособие [Текст]/ Ю.Г.Гергель, А.О.Шубский. – М.: - Советский спорт. 2006. – 133 с.: ил.
12. Гимнастика М.Л.Журавин, О.В.Загрядская, Н.В.Казакевич и др.; под ред. М.Л.Журавина, Н.К.Меньшикова. – 4-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 448 с.
13. Глейберман А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая палка) – М.: Физкультура и спорт, 2006 – 256 с., ил. (Спорт в рисунках).
14. Глейберман А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) – М.: Физкультура и спорт, 2005 – 224 с., ил. (Спорт в рисунках).
15. Глейберман А.Н. Упражнения со скакалкой. – М.: Физкультура и Спорт, 2007 – 234 с., ил. (Спорт в рисунках).
16. Городнова М.Ю. Методические рекомендации к проведению урока профилактики наркологических заболеваний среди учащихся общеобразовательных учреждений. / Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2007. – 44 с.
17. Григоревич В.В. Всеобщая история физической культуры и спорта [Текст]: учеб. пособие / В.В. Григоревич. М.: Советский спорт, 2008. – 288с.
18. Грецов А.Г. Методика профилактики табакокурения в подростковых и молодежных группах. / Методическое пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2008. – 28 с.
19. Грецов А.Г. Психологический тренинг в профилактике наркозависимости подростков и молодежи в спорте, образовании, клубной работе./Учебное пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2007. – 156 с.
20. Гришина Ю.И. Каждому свою программу. Более 300 упражнений для здоровья и фигуры. СПб.: ООО «Синтез Бук». 2008. 336 с.
21. Губа В.П., Родин А.В. Волейбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Текст]: учебн. пособие / Д.В.Губа, А.В.Родин М.: Советский спорт, 2009. – 164 с.
22. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика [Текст]: учебник для вузов /Л.С. Дворкин; 1-я и 2-я главы – Л.С.Дворкин, А.П.Слободян. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с.
23. Добовчук С.В. Играйте в футбол: Учебное пособие. – М.: МГИУ, 2007. - 192 с.
24. Евсеев С.П. Формирование двигательных действий с помощью тренажеров / С.П. Евсеев. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 90 с.
25. Евсеев С.П. Тренажеры в гимнастике / С.П. Евсеев. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 254 с.
26. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание / Ю.И.Евсеев. – Ростов н/Д : Феникс, 2010. – 380 с.: ил. – (Высшее образование).
27. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, В.М.Минбулатов. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 272 с.
28. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. – 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 464 с.
29. Жидких Т.М., Мельниченко И.И., Минеев В.С. Организация, подготовка и проведение Смотра-конкурса по физической подготовке учащихся допризывного возраста. – СПб.: Астерион, 2004. – 110 с.
30. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. — 448 с.
31. Кабачков В.А., Полиевский С.А. Профессиональная направленность физического воспитания в ПТУ. – М.: «Высшая школа», 1991. – 224 с.
32. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Текст]: науч.-метод. пособие / В.А.Кабачков, С.А.Полиевский, А.Э.Буров. – М.: Советский спорт, 2010. – 296 с.: ил.
33. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие – М.: Советский спорт – 2003. – 224 с.
34. Лукьянов В.И. Россия и олимпийское движение: вчера-сегодня-завтра. – М.: Терра-Спорт, 2004. – 256 с.: ил.

35. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 336 с.
36. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: пособие для студ. высш. учеб. заведений / (Н.Ж.Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 432 с.
37. Олимпийский учебник студента [Текст]: учебное пособие для олимпийского образования в высших учебных заведениях В.С.Родиченко и др.: Олимпийский комитет России – 8-е издание, переработано и дополнено – М.: Советский спорт, 2010., 128 с.: ил.
38. Основы современного танца / С.С.Поляков. – Изд. 2-е – Ростов н/д: Феникс, 2006. – 80 с.: ил.
39. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж.Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с., ил.
**40.** Полиевский С.А., Глейберман А.Н., Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 120 с., ил.
**41.** Полунин А.И. Спортивно-оздоровительный бег. Рекомендации для тренирующихся самостоятельно. – М.: Советский спорт, 2004. – 112 с.
**42.** Пономарев Г.Н**.** Высшее профессиональное образование в области Физической культуры: состояние, предпосылки и направления обновления: Монография. – СПб.: Изд. РГПУ им. А.И.Герцена, 2003. – 262 с.
**43.** Примерная программа для учащихся X-XI классов общеобразовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура». Под редакцией А.Т. Паршикова. – М.: Издательство «Просвещение», 2000. – 94 с.
**44.** Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 228 с.
**45.** Родин А.В., Губа Д.В. Баскетбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Текст]: учебн. пособие / А.В.Родин, Д.В.Губа. М.: Советский спорт, 2009. – 168 с.
**46.** Рудман Д.Л. Самбо: настольная книга будущих чемпионов /Давид Рудман; худож. А.Штыхин. – М.: Дет. Лит., 2007, - 173 с.: ил.
**47.** Руненко С.Д. Фитнес: мифы, иллюзии, реальность (Текст) / С.Д.Руненко. – 2-е изд., стереот. – М.: Советский спорт, 2007. – 64 с.
**48.** Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа : учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г.Сайганова, В.А.Дудов. – М. : Изд-во РАГС, 2010. – 228 с.
**49.** Сайганова Е.Г. Физическая культура : учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г.Сайганова, В.А.Дудов. – М. : Изд-во РАГС, 2010. – 270 с.
**50.** Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин и др.; Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 400 с.
**51.** Теория и методика физической культуры: Учебник / под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. – 4-е изд., – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.
52. Теория и организация адаптивной физической культуры [Текст]: учебник. В 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. Проф. С.П.Евсеева – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2005. - 296.: ил.
**53.** Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для студ. высш. учебн. заведений / Г.С.Туманян. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 336 с.
**54.** Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм [Текст]: учебник / Ю.Н.Федотов, И.Е.Востоков; под ред. В.А.Таймазова, Ю.Н.Федотова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2008. – 464 с.: ил.
**55.** Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009. 322 с.
**56.** Физическая культура, обучение и здоровье: основы самостоятельной тренировки студентов вузов: учеб. пособие. - СПб.: СПбГУП. – 2008. -156 с.
**57.** Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.
**58.** Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / (И.С.Барчуков, Ю.Н.Назаров, С.С.Егоров и др.); под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2010. – 431 с.
**59.** Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В.Матвеева. – СПб.: Изд-во СПбМГУ им. акад. И.П.Павлова, 2010. – 152 с.

**60.** Шилин Ю.Н., Каневская А.В. Теория и методика тренировки в дартс: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2003 – 120 с.
**61.** Шипилина И.А., Самохин И.В. Фитнес-спорт. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» - Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 224 с.

**Интернет ресурсы:**

1. **Официальный сайт** Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации**:** Web: http://minstm.gov.ru.
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: http://www.edu.ru.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru

**7.2. Средства обеспечения освоения дисциплины**
**7.2.1. Методические материалы и материалы по видам занятий**
Педагогические задачи и упражнения по теоретико-методологическим основам и методам физической культуры; опорные схемы, таблицы; авторефераты кандидатских диссертаций. Методические рекомендации по написанию рефератов, эссе, составлению портфолио, выполнению проектов подисциплине.

**7.2.2. Информационно-программные средства**
Мультимедийное оборудование
Оборудование для просмотра видеофильмов
**Информационные технологии и ресурсы**
Презентации по отдельным темам курса.
**8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**
8.1.Занятия проводятся в соответствующих аудиториях, предусмотренных расписанием.
8.1. Мультимедийное оборудование.